



Bạn có thể
ngăn ngừa
và trị được
bệnh tiểu
đường. Tìm
hiểu xem
thế nào.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Những điều Nên Biết và Giữ Cho Tim Mạch Được Lành Mạnh

Bệnh Tiểu Đường Là Gì?

Khi chúng ta ăn, thức ăn sẽ chuyển thành đường. Loại đường này cho cơ thể của chúng ta sinh lực cần thiết để làm việc và tăng trưởng. Cơ thể của chúng ta dùng chất insulin để sử dụng đường.

Những loại Tiểu Đường

Loại 1 là khi cơ thể không tạo ra chất insulin được nữa. Loại này rất thông thường nơi trẻ em và thiếu niên. Những người tiểu đường Loại 1 này phải chích insulin mỗi ngày. Cứ khoảng mười người thì có một người bị tiểu đường Loại 1.

Loại 2 xảy ra là khi cơ thể không thể dùng chất insulin tự tạo ra được nữa. Những người bị tiểu đường Loại 2 cần phải uống thuốc hoặc chích insulin hay cả hai. Đây là loại thông thường nhất của bệnh tiểu đường.

Phụ nữ có thể bị tiểu đường khi họ mang thai. Hầu hết trong mọi trường hợp, tiểu đường sẽ hết sau khi sanh xong.

Bị chớm bệnh tiểu đường là khi mức đường huyết cao hơn bình thường. Cứ mỗi bốn người thì có hơn một người bị chớm bệnh tiểu đường. Hầu hết không ai biết.

Rất nhiều người bị bệnh tiểu đường nhưng họ không biết mình mắc bệnh. Điều này rất đúng cho một người trong số mỗi 40 người.

Những Ảnh Hưởng của Bệnh Tiểu Đường

- Tiểu đường có thể gây ra rất nhiều vấn đề cho sức khỏe như:
- Bị mù
- Nguy hại đến tim và mạch máu

- Tai biến mạch máu não
- Huyết
- Mất tứ chi
- Hại thần kinh

Những Nguyên Nhân Nào Khiến Tôi Có Nguy Cơ Mắc Bệnh?

Những điều sau đây khiến bạn có nhiều nguy cơ mắc bệnh tiểu đường Loại 2:

- Tuổi tác
- Chủng tộc
- Quá cân
- Không vận động
- Nếu trong gia đình có người bị tiểu đường

Làm Thế Nào Để Trị Bệnh?

- Ăn những thức ăn bổ dưỡng
- Năng vận động
- Theo dõi mức đường huyết
- Uống thuốc hoặc chích thuốc nếu cần
- Đến gặp bác sĩ thường xuyên

Tôi Có Thể Đề Phòng Được Không?

Nếu bạn bị quá cân, hãy cố giảm từ năm đến mươi phần trăm trọng lượng của cơ thể bạn. Tập thể dục 30 phút mỗi ngày. Chọn những thức ăn lành mạnh.

